

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

発見・くらしいもの …… 16ページ
エッセンシャルオイル

家庭から日本へ、世界へ、
広がる支援の輪 …… 10ページ

食の知恵袋 …… 8ページ
寒い日は「麺類」で温まろう

つくる人*たべる人…2ページ
茎までおいしくー！
滋賀県産ブロッコリー

私がえらんだ
マイコープ…5ページ
おすすめの調味料
教えてください

2015年はもつと
滋賀県を楽しもう！



マイコープ!

1

January 2015
No.290

January 2015 No.290

発行責任者/理事長 西山美
発行/2014.12.15

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



お気に入りの香りをみつけて 楽しもう、アロマライフ

その日の気分やシーンに合わせて、香りを選んでみませんか？お気に入りの香りに包まれて、リラックスできるひと時を手軽に楽しみましょう。

— エッセンシャルオイルとは？ —

自然の植物の花や葉、根、果皮、樹皮などから抽出した香り高い100%ピュアな精油です。



楽しみ方

◆ アロマバス

お湯をはった浴そうに1〜5滴のオイルを加え、よくかき混ぜて。お風呂の蒸気で豊かな香りが広がります。

◆ ハンカチやティッシュに

オイルを1〜2滴たらして、お出かけ先でも香りを楽しめます。

◆ 部分浴

洗面器やバケツなどにお湯をはり、オイルを2滴たらしてかき混ぜたら、足や手をつけましょう。



◆ マグカップで簡単アロマ

お湯を入れたマグカップやボウルに3滴たらすだけで簡単に香りを楽しめます。



◆ ディフューザーを使って

熱で香りを立たせるディフューザーやアロマライトはインテリアにも。



* 気分で楽しむ香り選び *

気分を落ち着かせたい時や… ストレスを感じた時、リラックスしたい時。 … ラベンダー

心身をリフレッシュしたい時。絞りを立てのオレンジジュースを… スイートオレンジ
思わせる、フルーティな香り。

心にエネルギーを送りたい時。甘いレモンのような鋭く強い… レモングラス
香りで爽快な気分。

集中力を高め、心を元気づけたい時… ローズマリー
クリアで刺激的、かつ花のやさしい香り。

1月1回の「くらしいのパートナー」で
ご案内の予定です。



エッセンシャル
オイル

つくる人
たべる人

茎までおいしい！

滋賀県産ブロッコリー



**肥料は近江牛の堆肥！
肥沃な大地で育つ
ブロッコリー**

アブラナ科の緑黄色野菜・ブロッコリーは、カロテンやビタミンC、Eや鉄分、植物繊維など栄養満点で、美容と健康におすすめの野菜。一年中食べられますが、旬は11月～3月。秋冬のブロッコリーはよく締まり、芯の甘みまで楽しめます。



滋賀県産ブロッコリーのココがいいね!

- ・県内産だから新鮮
- ・農薬化学肥料5割減で環境にもやさしい
- ・牛糞堆肥を利用した循環型農業

滋賀有機ネットワークとは

滋賀有機ネットワークは、食の安全、健康のための農業、環境保全型農業をめざす生産者が1994年に設立しました。「顔が見える、声が届く、産直をめぐらして」をスローガンに、産直流通の拡大と安全な農作物の安定供給を目指しています。

生産者グループの地産地消への思い

県内外の産直農産物の出荷は、コープしがとの共同出資で設立した青果産直センターが基軸です。「地元で採れた安心安全な野菜を食べたい」という組合員の思いと、「地域で作ったものを地域の方に食べてもらいたい」という生産者の願いが結びつき、まさに地産地消を実現した理想の形が築かれています。

現在、「栗東有機栽培グループ」「大中の湖産直連合」「安土産直



部会」の3つの生産者グループが協力し、栽培技術の向上や産直流通の拡大、安全な農産物の安定供給に取り組んでいます。

滋賀有機ネットワークには現在、70戸の生産農家が登録しています。そのうち、ブロッコリーを生産しているのは、JAグリーン近江「大中の湖産直連合」の中の大中の湖ブロッコリー生産部会12名。大中地区は琵琶湖の内湖を干拓した農業地帯です。近江牛の堆肥を利用した肥沃な土壌が特徴で、ブロッコリーの苗づくりから収穫まで一貫して進められています。また、週1回の出荷調整会議でそれぞれの栽培状況の報告や情報交換を行うほか、栽培講習会や他産地の視察も実施し、栽培技術の向上と安定生産に取り組んでいます。

天候の影響を受けやすく、ほかの野



菜と比べて管理が難しいと言われるブロッコリー。昨年、今年と相次ぐ大型台風や長雨に見まわりましたが、高うねにし、排水性と通気性を確保したことで、大きなダメージは避けられたそうです。

収穫翌日には検品・出荷され、その次の日には組合員の手元に届きます。滋賀県産のブロッコリーが「茎まで柔らかい」「捨てるところが少ない」と評判なのは、新鮮なのはもちろん、生産者の愛情をたっぷり受けてイキイキと育っているからです。

ひと株にブロッコリーはひとつ。「葉は食べられないのですか?」の質問に、その場で葉をちぎって食べてくださいました! 安全安心の生産ならではのね。
※葉は繊維が多く、食用には向かないそうです

おいしいブロッコリーができるまで

- ・7月～8月上旬で苗を育苗
- ・8月(お盆過ぎ)～秋口
▶品種ごとに定植

芽が根付くまでに大変な手間がかかり、天候や育成状況を確認しながら水やりを行います。草取りも手作業で行います。

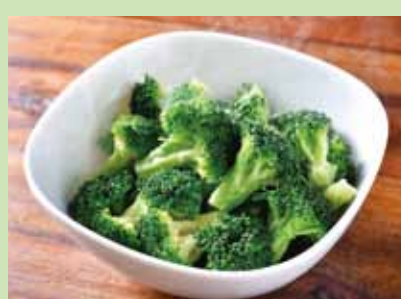
同じ日に植えても育つスピードが異なるため、機械の導入はできません。そのため、手作業で一株ずつ収穫していきます。

モコモコした部分は花蕾と呼ばれるつぼみの集合体。一部が赤紫色がかっていることがあります。これは厳しい寒さにさらされると出てくるアントシアニンという色素。ゆでれば緑色に戻り品質や味に変わりはありません。



収穫したばかりの茎からは水分がしたたるほどのみずみずしさ!

ブロッコリーの下ごしらえ



小房に分ける

ゆでて小房に分けておくのが便利です。花蕾の部分は小さなゴミや虫が入りやすいので、水を張ったボールにしばらくつけるなどして、汚れを落としましょう。

花が咲いてしまう前に

時間がたつと、花が咲く場合があります。これは苦みのもとになるので、咲く前に小分けにしてゆでて、冷凍保存しておきましょう。

つくる人からメッセージ



写真左上/藤村政夫部会長、左下/村地薫(滋賀有機ネットワーク)、右上/中嶋広司副部会長、右中/坪田弘次部会員、右下/八巻博史(JAグリーン近江)

ブロッコリーはそのまま口に入るものなので、早くから農薬や除草剤の削減に力を入れています。害虫対策として、圃場にはフェロモントラップ(*)を仕掛けるなどしており、県の「環境こだわり農産物認証」も取得。みなさんに安全安心を届けるために日々頑張っています。今年は台風の被害もありましたが、順調に育っています。楽しみに待っていてくださいね!

(*)メスのフェロモンを利用してオスの害虫を誘殺する装置で、交尾を事前に防ぎ、害虫の発生を抑えることで農薬の使用頻度を減らせます

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

おすすめの調味料 教えてください

その使い方や原料によって料理のおいしさを左右する調味料。料理をするなら自分好みの調味料がきっとあるはず。今回は、南地区野洲市地域委員会の方々に、おすすめの調味料を教えてくださいました。

秀 私はミヅホのお酢が好き。つんとこなくて優しい味です。それから白だし。簡単・便利で少人数から大人数まで、どんな量の調理でも調節しやすいです。

熊谷 **べんりな合わせ酢**を知った時、南蛮漬けをするのにこんなに便利なものがあつたのかと驚きました



つゆの素

岩井 **つゆの素**は、おひたしやすまし汁など幅広く使えて便利。安いのに、ちゃんとおいしいんです。ヤマモリさんという会社がつけていますが、この商品は何でもおすすめできます。

勝 それからドレッシングって一度開けるとなかなか減らないですよ。だからこのポン酢にごま油やすりニンニクを足して、ドレッシング代わりに

代用して減塩や節約に。時にはこだわりで選んで

勝 私は**味付ほん酢**ですね。安いのも嬉しいですし、生野菜、ゆで野菜、鍋にと一年中使います。ざくざく切ったキャベツを、一味を混ぜたポン酢につけて食べたりします。

編集部 居酒屋メニューみたいでいいですね。簡単なもの嬉しい。



べんりな合わせ酢

たね。娘もスーパーでアジを見て「南蛮漬けして欲しい」というくらい好きなんです。

松本 塩こうじは本当にオールマイティで便利！塩代わりに使って減塩にもなるし、何にでも使える万能調味料ですよ。

編集部 調味料の使い方次第で減塩や節約にもなるんですね。ありがとうございました。

南 私はこれといったものではないんですが、「みりん風」ではなく「本みりん」を使うようにしています。家族が味の違いに気付くわけはないんですが、照りを出すのにきれいなので砂糖ではなくみりんを使うのが、自分の中のこだわりです。

編集部 色んな種類があるから、こだわって「自分の料理」を突き詰めることができますね。



かき醤油

熊谷 少し贅沢ですが、**かき醤油**を煮物に使うと家族に「今日おいしいな」と言われます。

「それを使えばOK」な便利さが魅力

松本 わが家は**ゆず醤油かけぼん**。まろやかで、お豆腐にかけてもさっぱりとしておいしいです。南蛮漬の味付けも、私はこのポン酢だけ。友人におすすめすると、そこからファンになる人もいます。少し甘くてドレッシング代わりにサラダともよく合います。

ご協力いただいた南有香子さん<生協歴3年。家族は本人・夫・娘(2歳)>、勝景子さん<生協歴3年。家族は本人・夫・子ども(小5、3歳、6ヶ月)>、熊谷佳那江さん<生協歴8年。家族は本人・夫・娘(小3)・息子(小1、年少)>、松本良子さん<生協歴28年。家族は本人・夫>、秀節子さん<生協歴40年。家族は本人と夫>、岩井明子さん<生協歴25年。家族は本人・夫・娘>(順不同、家族は同居している人数)



私がえらんだマイコープ

今日のスパイラルレシピ

今回は食卓に彩りを添える名脇役・ブロッコリー。ビタミンCやカロチンなども豊富で、栄養にも優れた「はなやさい」の一つです。茎までおいしくいただきます。



Pick Up アイテム



ブロッコリーとたららのミルク煮

【材料】(2人分)
ブロッコリー½株、白ねぎ½本、たららの切り身3切、油大さじ1、片栗粉・ごま油各小さじ1、A=<塩・こしょう各少々>、B=<牛乳1½カップ、鶏ガラスープの素小さじ1、塩小さじ½、こしょう少々>、小麦粉適量

【作り方】調理時間約15分
①ブロッコリーは小房に分けてゆで、白ねぎは斜め切りにする。
②たららは一口大に切ってAをふり、小麦粉を薄くまぶす。
③フライパンに油を熱し、②を並べ入れ、両面を焼く。①、Bを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

ブロッコリーの卵焼き

【材料】(2人分)
ブロッコリー½株、卵3個、油大さじ1、A=<みりん大さじ1、塩小さじ½、しょうゆ小さじ½>

【作り方】調理時間約10分
①ブロッコリーは粗みじん切りにする。
②卵は溶きほぐし、Aを入れて混ぜる。
③フライパンに油を熱し、①を炒める。鮮やかな色になったら②を加え、大きく混ぜる。半熟状になったらフライパンの端によせ、折りたたむようにして細長く形を整える。弱火にして火を通し、食べやすく切る。

ブロッコリーとえびのケチャップ炒め

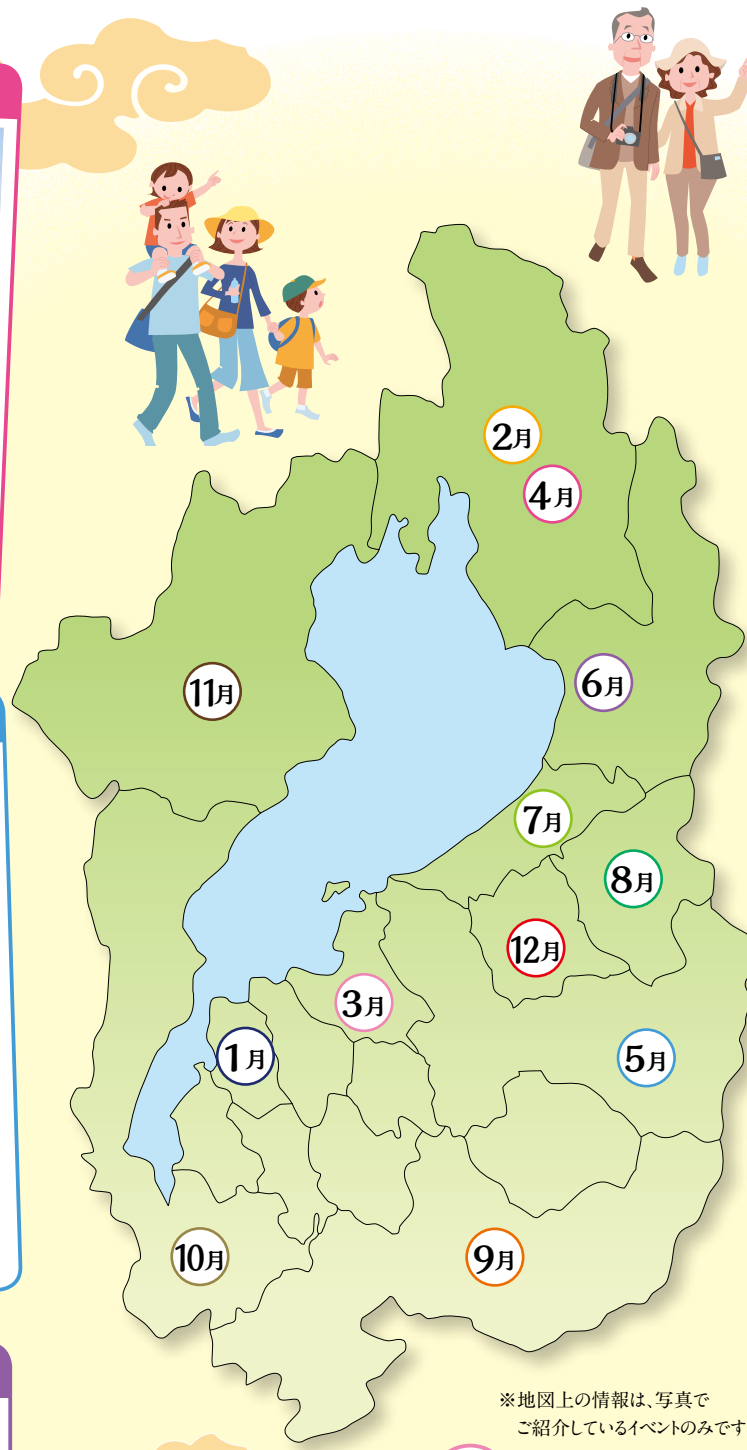
【材料】(2人分)
ブロッコリー½株、白ねぎ5cm、ブラックタイガー8尾、片栗粉・ごま油各大さじ1、酒大さじ1½、A=<砂糖・しょうゆ各大さじ1½、トマトケチャップ大さじ3>

【作り方】調理時間約10分
①ブロッコリーは小房に分け、白ねぎはみじん切りにする。
②ブラックタイガーは殻と尾を除き、片栗粉をまぶす。
③フライパンにごま油を熱し、②を並べ入れ、両面を焼く。ブロッコリーを加えて白ねぎを散らし、酒をふってふたをし、3分ほど蒸し焼きにする。
④ふたを取り、Aを加えて手早く混ぜ、全体に味をからめる。



2015年はもって 滋賀県を楽しもう！

新しい年が始まります。
2015年もっとも楽しく過ごすために、
滋賀県内で開催予定の行事や
イベントをご紹介します！



※地図上の情報は、写真で
ご紹介しているイベントのみです。

10月 大津祭



日時 10月中旬
場所 天孫神社(大津市)
提供:びわこビジターズビューロー

県の無形民俗文化財に指定されている湖国三大祭の一つ。豪華絢爛な曳山13基が「コンコンチキチン」のお囃子とともに、大津市内を巡る曳山巡行が祭りのハイライトとなっている。

ほかに
・長浜きもの大園遊会(長浜市街地一帯)10月中旬
・びわ湖高島栗マラソン(マキノビックランド/高島市)10月中旬

7月 鳥人間コンテスト



日時 7月下旬
2日目6時、1日目8時、
提供:びわこビジターズビューロー

テレビでもおなじみ、人力飛行機の滞空距離や飛行時間を競うコンテスト。琵琶湖を舞台に繰り広げられる「鳥人間」たちの熱い挑戦を、今年はテレビではなく目の前で味わってみては?

ほかに
・愛知川祇園納涼祭花火大会(愛知川河川敷御幸橋周辺/愛荘町)7月19日 19時半~21時
・しがらきまつり(甲賀市役所信楽地域市民センター周辺/甲賀市)7月下旬

4月 長浜曳山まつり



日時 毎年4月13~16日
場所 長浜市街(長浜市)
提供:びわこビジターズビューロー

国の重要無形民俗文化財で「子ども歌舞伎」や「役者夕渡り」など有名な日本三大山車祭の一つ。山車を飾る約400年前のゴブラン織「鳳凰山飾毛綴」、「翁山飾毛綴」は国の重要文化財。平成28年秋ユネスコ無形文化遺産登録に向けて申請中。

ほかに
・彦根城桜まつり(彦根城/彦根市)4月初旬~中旬
・海津力士まつり(海津天神社/高島市)毎年4月29日

11月 メタセコイア並木の紅葉



日時 11月下旬~12月上旬
場所 マキノ町蛸口、牧野(高島市)
提供:びわ湖高島観光協会

メタセコイア約500本が延長2.4kmにわたり道路沿いに並ぶ。「新・日本街路樹百景」に選ばれ、四季折々の風景が楽しめる。11月下旬頃には紅葉の並木道となり、その美しさが訪れる人を魅了する。

ほかに
・信楽たぬきの日(信楽町内一円/甲賀市)11月1日~30日 終日
・錦秋の玄宮園ライトアップ(玄宮園/彦根市)11月中旬~12月初旬 18時~21時

8月 万灯祭



日時 8月3~5日
17時~22時
場所 多賀大社(多賀町)
提供:びわこビジターズビューロー

多賀神社の祭神・伊邪那美命が黄泉の国の守護神であることから、あの世での祖先霊の守護を祈念する祭。夜空の下、境内に飾られる1万数千灯を越す提灯は息をのむ美しさ。

ほかに
・2015びわ湖大花火大会(滋賀県宮大津港沖水面一帯)8月7日(予定)
・船幸祭(瀬田川花火大会)(瀬田唐橋周辺/大津市)毎年8月17日 19時半~21時

5月 東近江大風まつり



日時 毎年5月最終日曜日
9時20分~15時
場所 ふれあい運動公園(東近江市)
提供:びわこビジターズビューロー

日本一大きい「100畳敷き東近江大風」をあげる祭。大風は全国で唯一の「切り抜き工法」で、3年に一度新調される今回の図柄は、燕(縁)が向き合っているという文字をあわせ「縁あって繋がる」を表している。

ほかに
・弓削の祭り(小日吉神社/竜王町)毎年5月1日
・節句祭(苗村神社/竜王町)毎年5月5日

12月 びんてまり展



日時 12月初旬~中旬
場所 愛知川びんてまりの館(愛荘町)
提供:愛荘町立愛知川びんてまりの館

町のシンボル「愛知川びん細工手まり」。心ある人にはまるく(家庭円満)中がよく(仲良く)見えるなどと、新築祝いや嫁入り道具などに喜ばれています。愛荘町愛知川地区に古くから伝わる不思議で美しい工芸品の魅力をご紹介します。

ほかに
・太郎坊宮お火焚大祭(阿賀神社/東近江市)毎年12月1日曜日 10時~
・鬼追い式(比叡山延暦寺/大津市)毎年12月31日

9月 瀬古の流星



日時 9月12日 18時~
場所 瀬古薬師堂(甲賀市)
提供:びわこビジターズビューロー

甲賀流忍術発祥の地にある瀬古薬師堂の会式で、毎年花火の原形ともいわれる「流星」を打ち上げ忍者の里を偲ぶ。忍者が狼煙の代わりに使ったと伝えられる流星は秋の風物詩となっている。

ほかに
・イナズマロックフェス2015(烏丸半島/草津市)9月中旬
・白鬚まつり(白鬚神社/高島市)毎年9月5~6日

6月 天の川ほたるまつり



日時 6月初旬~中旬
場所 長岡周辺(米原市)
提供:びわこビジターズビューロー

国の特別天然記念物に指定される「長岡のゲンジボタル」の乱舞が見られる「天の川ほたるまつり」。会場周辺の散歩道にホテル行灯が設置され、幻想的なホテルの乱舞が観賞できる。※ホテルの発生は気象条件などにより、見られないことがあります。

ほかに
・漏刻祭(近江神宮/大津市)毎年6月10日
・第30回あづち信長まつり(安土城跡/近江八幡市)毎年6月1日曜日

3月 左義長まつり



日時 3月14日 10時13分~17時22分、40分
場所 日牟禮八幡宮(近江八幡市)
提供:びわこビジターズビューロー

ほかに
・比叡山大護摩法要(比叡山延暦寺/大津市)毎年3月13日 10時~14時
・あいの土山斎王群行(土山町/甲賀市)3月下旬 11時半~16時

1月 勝部の火祭り



日時 毎年1月第2土曜日
20時頃から
場所 勝部神社(守山市)
提供:びわこビジターズビューロー

鎌倉時代、土御門天皇の病気の元凶とされた大蛇を殺して焼いたことが始まりとされる。長さ6m、直径40cmの大松明12基が一斉に点火され、火が夜空に立ちのぼる様子は見る者を圧倒する。

ほかに
・翁始式(多賀神社/多賀町)日時:毎年1月3日 11時~
・近江神宮かるた祭り(近江神宮/大津市)1月中旬

2月 長浜盆梅展



日時 1月10日~3月10日
9時~17時
場所 慶雲館(長浜市)
提供:長浜観光協会

2015年で64回目を迎える長浜盆梅展は歴史・規模的に日本一の盆梅展。盆梅とは梅の盆栽のこと。長浜盆梅展は木がおおきく古いことが特徴。3m近い巨木や樹齡400年を超える古木など約90鉢が純和風の座敷に展示され、館内は甘い香りに漂う。

ほかに
・商家に伝わるひな人形めぐり(五個荘近江商人屋敷/東近江市)2月初旬~3月下旬 9時半~16時半
・火渡り神事(菅原神社/野洲市)毎年2月25日 10時~12時

2014年度 秋の総代のつどいを 開催しました



生活協同組合は、組合員が出資し利用し運営参加する組織です。「秋の総代のつどい」は運営参加にあたります。今回は10月22日(水)～11月1日(土)に、県下21会場で開催し、343名の総代の出席がありました。

「協同組合とは、そこに関わる総代の役割について」「2014年度上半期のまとめと下半期の取り組み」についての説明後、普段のくらしや地域のこと、生協の事業の利用や活動で気づいたことなど、総代から意見や想いをたくさんいただきました。いただいたご意見は理事会で受け止め、今後の取り組みや次年度の方針づくりに活かします。

みなさんからいただいたご意見(抜粋)

- ・社会貢献できる商品をもっと入れてください。
- ・食品添加物と洗剤の学習会に参加して、いろいろと誤解していたことがわかって良かった。これからもこのような学習会を続けてほしい。
- ・コープゼゼは、どのくらいの規模でいつオープンか。また3店舗目の状況は?
- ・毎月11日の震災の日募金は、募ることで震災を思い出させてくれるところがいい。
- ・コープベーシックは安かろう、悪かろうと思っていたが自分のところで作っているからいいものができる。そのことをみんな知っているのでしょうか?
- ・牛乳パックのリサイクルは生協のしかグメだと思っていた。私みたいに知らない組合員は多いと思う。声かけがあれば変わると思う。
- ・配達(個配)の日時が選べると助かる。



総代って?
総代は組合員の代表です。約16万人の組合員が一堂に会することはできません。そこで組合員の代表として、組合員の中から総代が選出されます。総代には総代会に出席して生協の方針や予算・役員などを決めるとても大切な役割があります。

2014 協同組合間協同：食と農をつなぐ取り組み

農作業体験隊 さつまいもの収穫祭!

台風一過の秋晴れ10月18日(土)に、おうみんちの圃場にて、100人で収穫体験と昼食交流を行いました。参加者の熱心な農作業で1トンの芋ほりと選別、いもづるの若芽採りを2時間弱で終えることができました。終了後は、生産者との昼食交流で感想など、花がさきました。



参加者の声

思ったよりも重労働!
野菜が手元に届くまで、農家さんの大変な苦勞があると実感しました。

たくさんのさつまいもが連なってとれたのは、すごく爽快でした。食べるのが楽しみです。

子どもたちがカエルを見て興奮している姿が印象的で、自分の子どもにも大きくなったら体験させたいと思いました。



NEWS

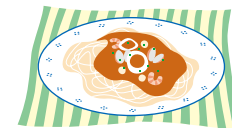
今回収穫したさつまいもを使用して焼酎を作ります。

年明け2月頃にJA おうみ富士ファーマーズマーケット「おうみんち」で販売される予定です。

10月25日(土)、希望者24名で製造蔵元の太田酒造の見学会を実施しました。



日本を含め世界中では、
いろんな種類の麺が食べられています。



多彩な成形法

- * 薄く延ばし細く切る(切出法) … ラーメン(日本)・うどん・そば
- * 両側から引っ張って細長い紐状にする(撚延法) … そうめん・稲庭うどん・拉麵(中国)
- * 小さな穴を開けた器具に入れて押し出す(押出法) … 冷麵・ビーフン・スパゲティ・マカロニ
- * 生地を指や手のひらで細く延ばす … 一本うどん・搓麵(中国)
- * 生地のかたまりを削る … 刀削麵(中国)
- * 水中で引っ張って細長いひも状にする … 水引餅・水餅 などがあります。

材料もいろいろ (一般的な麺状品も含む)

小麦 うどん類・そうめん・ 沖縄そば・中華麵・ スパゲティなどの パスタ類	蕎麦 そば	米 ビーフン・ フォー	さつまいも 六兵衛・春雨
ほかにも、じゃがいも・ヒエ・ とうもろこし・大豆などを材 料に使う麺もあります。	さといも 芋頭麵	緑豆 春雨・ 太平麵	こんにゃく 低カロリー麵・ 糸こんにゃく

麺の状態

乾麵・生麵・茹で麵・冷凍麵・油揚げ麵(即席麵)・フリーズドライ麵などに分けられる。

ちなみに
日本の乾麵太さによる分類

うどん	長径 1.7 mm 以上
きしめん	幅 4.5 mm 以上 厚さ 2.0 mm 未満
そうめん	長径 1.3 mm ~ 1.7 mm
ひやむぎ	長径 1.3 mm 未満

となっています。

簡単! 麵料理

麻婆豆腐きしめん 小さく切った豆腐、長ねぎ・しょうがのみじん切りを炒め、市販の麻婆豆腐の素で具を作り、ゆでたきしめんに乗せて、からめながらいただく。	お茶漬けそうめん そうめんをゆでて大きめの茶碗(またはどんぶり)に入れ、細かく刻んだ漬物と梅干を乗せてお茶漬けの素をかけ、お茶(またはお湯)をかけていただく。	粕汁うどん 鮭(または薄揚げなど)・大根・にんじん・しいたけ・長ねぎを食べやすい大きさに切る。酒粕とみそで粕汁を作り、ゆでたうどんにかけ、青ねぎを散らしていただく。
天津うどん 溶き卵に、カニ風味かまぼこ・小口切りにした青ねぎ・薄切りしいたけ・塩少々を入れ、油を熱したフライパンでカニ玉を作る。うどんのつゆは水溶き片栗粉であんかけにしておく。器にゆでたうどんを入れ、カニ玉を乗せ、あんかけのつゆを注いでおろししょうがを乗せていただく。		

参考:「全国製麺協同組合連合会」、「麵」/ wikipedia ほか

食の知恵袋

寒い日は「麵類」で
温まろう



毎月11日は「麵の日」…うーい。「細く長くのおつき愛、つるつる(鶴)噛め噛め(亀)縁起良い」ということで、雪の降る寒い日は、温かい麵料理でほっこりしませんか。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動栄養士)

組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

家庭から日本へ、世界へ、 広がる支援の輪

一人ひとりの力は小さいけれど、力を合わせることで共通のくらしの願いを実現し、みんなが幸せになることを目指しているのが協同組合。その過程で社会の課題も発見できます。生協の事業や活動に組合員が参加することが、地域社会、日本、世界が良くなることにつながります。
2014年度の主な支援と、これからの支援を紹介します。



報告
平和募金 (5/25 ~ 6/13)
平和について考え、平和への願いを寄せ合う取り組みです。609,800円が寄せられ、「ピースアクション in ヒロシマ」「平和祈念式典」「県内戦跡めぐり」に、より多くの方に参加いただけるよう学びの機会をつくるために活用しました。

報告
被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求める署名 (9/22 ~ 10/17)
東日本大震災の被災者が、一日でも早い生活再建が実現できるように、主に最大支給額の増額(300万円から500万円へ)などを含む制度の拡充を求めるため取り組みました。12,406筆の署名が寄せられました。

報告
CO・OP × 国連 WFP レッドカップ キャンペーン (9/21-10/31)
世界食糧デー(10/16)をはさむ40日間、コープのグッズに関連した商品を購入すると1品につき、1円が国連WFPに寄付され、ガーナの子どもたちに学校給食を届けるために使われます。
※国連 WFP... 国連世界食糧計画。飢餓のない世界を目指して活動する、世界最大の人道支援機関です。

NPT再検討会議と署名活動
平和と核兵器廃絶への願いを確認し、NPT再検討会議で有効性ある措置が盛り込まれた合意文書が採択されることを目指して、平和首長会議が呼びかけている「核兵器禁止条約」の交渉開始などを求める署名活動に、滋賀県生協連と連携し取り組みます。
1/26 ~ 1/30 に配布される署名用紙をご確認ください。

報告
東日本大震災支援 “つながろう COOP アクション くらし応援募金”
震災を風化させない取り組みとして毎月11日の週に行っています。毎月発行の組合員活動ニュース「ぱくぱくコミュニティ」でご確認ください。4月~10月で1,911,234円集まりました。引き続きご協力よろしくお願いします。

報告
広島豪雨土砂災害支援募金 (8/26 ~ 9/28)
8月19日夜から広島市内を中心に発生した豪雨による土砂災害は、局地的に甚大な被害をもたらしました。この災害における被災地を支援するための募金に取り組み、組合員から5,239,908円が寄せられました。(※)組織募金の100万円とあわせて、被災された方への義援金、広島市災害ボランティアセンター活動支援資金に充てられます。

報告
ハンガーフリーワールドの取り組み (4/21 ~ 5/31)
コープしがが配布する専用封筒に、家庭に眠る書き損じハガキや商品券などを入れて送ります。2,972件の回収があり、換金され4,414,299円となりました。全て、バングラディッシュ・ベナン・ブルキナファソ・ウガンダへと送金し、飢餓のない世界をつくるための活動に役立てられます。



マザーレイク滋賀 応援基金 (通年)
米登録での利用(1kgにつき1円)、CO・OP洗剤の利用(対象商品1点につき1円)をマザーレイク滋賀応援基金(滋賀県)に寄付し、琵琶湖の総合保全、琵琶湖における環境学習と体験学習などの事業に利用されています。

ユニセフお年玉募金&エボラ募金
2015年度のユニセフ活動として、ユニセフお年玉募金とエボラ出血熱緊急募金に取り組みます。特にエボラ出血熱は感染拡大が止まらない状況にあります。日本ユニセフ協会からの、「エボラ出血熱緊急募金」協力要請を受け、例年取り組んでいるお年玉募金と合わせて、取り組みを実施します。
1/5 ~ 1/9 に配布される案内をご確認ください。

CO・OP コアノンスマイルスクール プロジェクト (通年)
CO・OP コアノンロールやCO・OPワンタッチ芯までロール(トイレトペーパー)を1パックお買い上げいただく度に、アンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」のために1円が募金されます。



報告
コープの洗剤を利用してボルネオのみどりをつなごう (5/21-11/20)
期間中にコープ洗剤の対象品を1品購入ごとに1円が、NPO法人・ボルネオ保全トラストジャパン(BCT-J)が進めている、『ボルネオ緑の回廊』プロジェクトに寄付され、生物多様性を維持、回復させる活動に役立てられます。

ユニセフ指定募金先がラオスからミャンマーへ変わります。
ラオス指定募金は1991年、京都生協の取り組みにより始まり、ユニセフ・ラオス事務所では、女性や乳幼児を支援する力によって家族と子どもの生活を変えていけるようにすることとして、女子を含む全ての子どもたちが教育を受け続けられるラオス支援20年の成果を踏まえ、2015年度以降の次期支援栄養支援をめざしたプロジェクトを進めていきます。
関西・中四国の18生協が参加し、1996年から本格的に開始される各種プロジェクトに組み込み、一貫してラオスの女性が自分たちの努力目指してきました。また、「女の子と女性の立場の向上」プロジェクトのようにするための支援も実施し教育環境も改善されています。国は、「ミャンマー」に変更し、ミャンマーの女性と子どものための



みんなの力で
再生が
すすんだよ!

※コープしがでは大規模な災害への備えとして総代会で承認された「災害支援基金」があり、有事に支出することができます。組合員の利用の中から生みだされた剰余金(利益)の一部から支出されます。

11 月度 リサイクル報告

共同購入案内書 共 253,980Kg <small>(回収率43.0%)</small>	牛乳パック 共 3,858Kg 店 12Kg
商品仕分け袋 共 3,261Kg <small>(回収率33.7%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出ください。</small>	ペットボトル 店 28Kg キャップ 店 4Kg
卵パック 共 1,870Kg	トレー 店 12Kg

※商品仕分け袋回収時のお願い
回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前がラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出ください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます
回収できるステーション
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!

リサイクルの回収って増えているの?減っているの?

リサイクル物の回収量は減っています。店舗を閉店した影響はありますが、共同購入や個配、ステーションでの回収も減っています。

「商品仕分け袋」と「共同購入案内書」は前年実績を維持していますが、回収率は毎年低下しています。年々組合員数は増えていますが、リサイクルに協力していただいている方の人数は増えていないようです。

お知り合いの組合員さんにも「リサイクルへの協力」を一声お願いします。



環境担当...サイ君

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ばくばくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。具体的事例の一部を紹介します。

◇事例研究

「不足の電話をしたところ、すぐに担当さんが持ってきて下さったとお礼の電話がありました。担当さんが今までにないくらい良い方で、今まで注文を休んでいたが注文したくなるくらい。お礼を言っておいて欲しい」とのこと。

<コープしが>

組合員にとって生協の代表は担当者です。生協が組合員の暮らしに大きく影響していることを念頭に、組合員の想いをしっかりお聞きした上で、何を望まれているのか受け止め、組合員対応を行います。

◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

高島センター委託社員の多田羅さん、桑原さん
夕食サポート利用者が自宅で倒れておられました。異常に気付き、すぐに対応の手順に沿って連絡をして、救急車で運ばれました。入院されましたが、意識はしっかりされているとのこと。

<コープしが>

常に相手に対して心遣いをし、気にかけていた結果です。身内の方からお礼の電話が入りました。

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

ルール

1. あいているマスに、1 から 6 までの数字を入れます。
2. タテ列 (6 列)、ヨコ列 (6 列)、太線で囲まれた 3 × 2 のブロック (6 マス) のどれにも 1 から 6 までの数字が 1 つずつ入ります。

ABに入る数字は何でしょう。

3		1	4		
	4				5
	2		A		3
		4		1	
B	1				4
			2	5	

締め切り

1月10日(土) (消印有効)



11月号 正解 「サツマイモ」

応募総数 175通 うち正解 170通

理事会だより 第21回定例理事会 (2014年12月2日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2014年度11月期組織経営概況

項目	業態	11月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		162,661	160,680	98.7	103.2			
出資金(千円)		10,306,322	10,226,808	99.2	103.1			
供給高(千円)	無店舗	2,331,911	2,346,139	100.6	104.3	16,779,165	16,887,828	100.6
	店舗	0	42	0.0	0.0	574,000	653,285	113.8
	夕食サポート	22,630	24,913	110.0	138.8	148,057	155,795	105.2
	合計	2,354,541	2,371,094	100.7	100.0	17,501,222	17,696,909	101.1
経常剰余金(千円)		79,980	104,161	130.2	126.6	317,057	573,413	180.8

主な確認事項

- 2014年度11月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比100.7%(前年比100.0%)で、引き続き計画を達成しました。無店舗事業は利用人数が計画を上回り、一人当たり利用高が若干計画を下回ったものの、供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、計画比110.0%と伸長し、1日当たり配食数は1,988食(冷凍弁当を含まず)と前月より増加しました。総合的な利益を表す経常剰余金は今月も大きく計画を超えることとなり、4月からの累計では年間計画の5億4,000万円を達成することとなりました。なお、店舗事業は、コープぜぜの移転新設のため10月21日から休業となっています。
- 第12期役員を選出を役員選任規約に基づき実施するにあたり、地域区理事候補者の推薦に先立ち、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けることを確認しました。詳細は、2015年1月12日から配布のスパイラル臨時号、および各事業所への掲示でお知らせします。(申出受付期間:2015年1月19日~30日)
- 2020年ビジョンの実現に向けた、第7次中期計画(2015~2017年)を承認しました。第7次中期計画では、①「持続可能な社会システムづくり」への役割を果たす、②「急速にすすむ少子高齢化社会」に向けた準備を積極的にすすめる、の2つを大切にす視点として持ちます。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)役員推薦委員会が第12期役員として適格な候補者を理事会に推薦するにあたり、その拠り所となる「コープしがが役員推薦の考え方(基準)」を全体区役員推薦委員会で策定しました。
- (2)下半期に入っても継続して経営状況が好調なことから、くらし応援のために年度内の組合員還元実施を確認しました。無店舗事業では、ポイント付与やご利用感謝値引きを中心に実施し、店舗事業では、新コープぜぜのオープニングセールとあわせて実施します。
- (3)9月~10月に取り組んだ「被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求める署名」に12,406筆が寄せられ、コープふくしまを通じ宮城県生活協同組合連合会に届けました。
- (4)2015年ユニセフお年玉募金とエボラ出血熱緊急募金に取り組めます。無店舗事業では、2015年1月5日から案内チラシを配布し、1月12日~1月30日提出の注文書・インターネットで受け付けます。ゆめふうせん、ケアサポートセンターぽこでは、1月5日~2月1日に募金箱を設置し受け付けます。寄せられた募金の半分をエボラ出血熱の募金として充当します。
- (5)コープぜぜ店及び生協会館解体に伴う、固定資産の除却(総額62,056,246円)を理事会規程に基づき確認しました。

監事会だより 11月度(10月21日~11月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうかを監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

- 監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 10月22日 秋の総代のつどい出席 ~31日 13会場
- 31日 内部統制委員会出席
- 11月3日 経理往査
- 4日 第26回監事会[この間の監査所見共有化、事業所往査実施内容、有限責任監査法人トーマツとの協議内容、今後の日程、その他]
- 5日 2014年度第1回コープきんき会生協監事連絡会

- 11日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会 <彦根センター>
- 12日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会 <草津センター>
- 13日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会 <東近江センター>
- 20日 事業所往査<情報システムフロア><総務人事フロア>



読者の投稿ページです。
気軽にのしやべりを
楽しみましょう！

お試し

始めて始めたコープさん。すっかりハマってしまいました。食材、野菜はもちろん、孫の本やカレンダー、玄関マットまで、いっぱい購入しました。カタログを見るのが楽しみです。こんなのが欲しいと思っ

ているとあるんですね。

編集担当：ばあばのお役に立てて嬉
しいです。スパイラルを読んで、もつと
とコープにハマってくださいね。

ホカ

ポカと暖かい日に庭の
土を掘り、肥料をやる
かなとスコップでカイカイ。すると
何か黒いもの。そしてこちらを見てい

テーマ 【おせちで好きなもの】



「栗きんとん」ならぬ「りんごき
んとん」が大好き。栗はちよ
びり高いので、レンジでやわらか
くしたりんごを栗のかわりに入れま
す。甘くてジューシーなりんごとさつ
まいもの相性は抜群。お財布にもや
さしく、一石二鳥です。

大津市 わらびもち さん

編集担当：「栗きんとんが1番」と
いう方、多かったです。「りんごきん
とん」はおひとりだけ！秋の味覚の
共演。想像するだけで、おいしそう！

わが家流ですがお正月に「梅
干しのせいたく煮」をいただきます。
祖母の代以前から代々続いて
いる煮物です。塩の梅干しが砂糖を
含み少し甘い煮物になります。お
いしいですよ!! 夫も大好きです。

近江八幡市 アキチャンバアバ さん

編集担当：「たくあんならぬ「梅干し」
のせいたく煮は初めて知りました。
わが家流の歴史ある伝統、伝えてい
きたいですね。」

る眼にぱったり。よく見ると、冬眠を
しかけていたカエルでした。ごめんな
さい!!と、すぐに土をかけて元どおり
に。また、来年お会いしましょう。

近江八幡市 山下恵子さん

編集担当：カエルもビックリしたで
しょうね!しばらくは寒い冬。再会も
う少し先になりそうです。

私

て、本当に幸せだと思っ
て、主人の誕生日祝いをしなくなっ
て早数年…。それでも主人は私の誕生
日、入籍、結婚記念日、母の日、11月22
日(いい夫婦の日)には、花や食事のプ
レゼントをしてくれます。ケンカして
腹が立った時、主人の下着や枕カバー
をビリビリにやぶいて捨てたりして
ますが、こうしていつまでも可愛がっ
てくれる主人のことは、やっぱり大ス
キ。

栗東市 わんころちゃん

編集担当：のろけてるような、恐ろ
しいような(後半)、やっぱりのろけてい
るような笑。破いた布は、お掃除に活
用(リサイクル)してくださいね。ごち
うさまでした。

先日

テレビでスマホアプリの
危険をやっていました。

うちの主人は、お魚が全然食
べられませんが、お肉は大好
き。牛切落しを入れ、里芋、人参、いん
げん、ごぼう、れんこん、ねじりこ
んにやく等を入れてお鍋いっぱい炊ぎ
ますが、2日でなくなり。お母
さんのお煮しめはほんまにおいし
なアですって! お重には松の型に
焼いただし巻きや黒豆、棒だら煮等、
手の込んだ料理の方が残ります。「こ
れからはお煮しめだけにしようかし
ら」と思うくらいですが、それだけ喜
んでくれるんですもの、今年もまた、
がんばりましょう。



大津市 すいせん さん

編集担当：お煮しめは、いろんな素
材と一緒に入れることから「家族が仲
良く一緒に結ばれる」という意味があ
るそうです。

私の好きなおせちは「松風焼
き」。私も妹も大好きで、母がお
せち用にと作ったものを「味見」と
言いながら、ほとんど食べてしまっ
たのでよく怒られていました。意味を
調べると、裏にはケシの実をつけない
ことから「裏がない」→「正直に生き
よう」というような意味だと知り、ま
すます好きになりました。



長浜市 雪だるま さん

私も友人に「無料で音楽取り放題やし
ダウンロードしたら」と言われ、アク
セスランキング上位のミュージックア
プリを取ろうしたら、同意するという
内容に位置情報、電話帳、IPアドレス
情報を共有するという項目があり、や
めました。もしダウンロードしたら個
人情報が抜かれるので、即、友達にも
止めるように連絡しました。タダほど
怖いものはないので、注意しましょう。

大津市 よしりん さん

編集担当：アプリをダウンロードする
時には、見抜く力が必要になってきま
す。よしりんさんのように何に同意する
のかきちゃんと見ることが大切ですね。

冬

のにぬか漬け?! と驚か
れますが、年中ぬか床を
育成しています。冬野菜、カブラ、大根
を切り、くらしのパートナーで購入し
た漬物容器に投入。毎朝、味を確認し
つつ、混ぜながら楽しんでいきます。土
いじりならぬ「ぬかいじり」と申し
ましようか。年中、旬の野菜を食し、口
内炎予防します!!

守山市 雪だるま さん

編集担当：ぬか漬けは野菜の水分が抜
け、ぬかの栄養が野菜に浸透すること
で、口内炎の原因の一つであるビタミン
B不足に一役買うそうです。

編集担当：味見はよりおいしく感じ
ますよね! 減る分を見越して多めに
作ってもらわないと!!

結婚後、レシビを見ながら作り
始めてからカタクチイワシの
ごまめが大好き。パリパリカリカリ
と香ばしくって。この時期にしか出
回らないので、余計にそう思うのか
も。毎年お重の一段全部は「ごまめ
重」として詰めています。



栗東市 みかん さん

編集担当：魚料理なのに「五万米」。
田植の際に肥料にしたところ、お米
が五万俵もとれたことからだそうで
すよ。



甲賀市 奥村喜代 さん

今回は3月号掲載です。
テーマは「卒業」
学校から、今までの生活から、悪
しき習慣から!? みなさんにとって
の「卒業」にまつわるエピソードを
お待ちしております!

お待ちしております!

頭の体操の答え

おたより

イラスト
(お子さんの絵も)

1/10(土)
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、また、
おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗の方は図書カード
(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームも
あわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行

●FAX: 0120-096502

●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。



※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどお寄せください。
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

数字 で見える 食の安全

1,147

【解説】野菜、果物、米、冷凍野菜、
およびこれらを主原料とする加工
品の農業検査を行い、きちんと基
準が守られているか調べています。
2013年は1,147作物の検査を行
いました。



共済ありがとうございますの声

CO・OP 共済をご利用の組合員さんからの声をご紹介します。

「が 通院の請求、すっかり忘れていたの
ですが、毎週のチラシの中に、共済のチラシ
が!!それを見て「そういえば!!」と思い出し
請求しました。」

守山市 T・Kさん

お支払い内容や共済金請求書類などは、規約の定めによります。